



SAINT LAURENT UNIVERSITÉ POUR TOUS

100, Avenue Général LECLERC
06700 – Saint-Laurent-du-Var
Tél. : 07 81 77 61 11
Courriel : contact@slupt.org

Arlette OSTA
Présidente de SLUPT
06 60 61 27 07
ostarlette@gmail.com



Edito

Rêve de Noël - Rosemonde Gérard

Ainsi qu'ils le font chaque année,
En papillotes, les pieds nus,
Devant la grande cheminée
Les petits enfants sont venus.
Le vieux bonhomme va descendre ...
Et, de crainte d'être oubliés,
Les enfants roses, dans la cendre,
Ont mis tous leurs petits souliers.

Et dans des forêts un peu folles,
Tous les arbres, au bord du ciel,
Pleins de brillantes girandoles,
Étaient des arbres de Noël.
Oh ! Bonheur ! Noël de la vie,
Laisse-nous quelques fois, le soir
Aux cendres de mélancolie,
Mettre un petit soulier d'espoir !.....

Que la poésie nous réchauffe le cœur !

C'est aussi vrai pour l'amitié, la convivialité, les rencontres, les échanges, les soirées musicales, la soif de connaissances, la curiosité...

Mais de ces plaisirs si enfantins, les seniors savent en jouir, encore et encore !

Le cadre magique de SLUPT leur offre l'opportunité de s'émerveiller et de partager des instants de bonheur alors que le monde s'écroule autour d'eux !

Quelle chance nous avons, de mettre entre parenthèses, deux fois par semaine, la politique, les soucis, les tracas, les inquiétudes ! Ces petits moments de grâce, nous les devons à nous tous, adhérents de la belle association culturelle et festive, joyeuse et dynamique, ludique et imaginative qu'est Saint Laurent Université pour Tous !

Arlette Osta

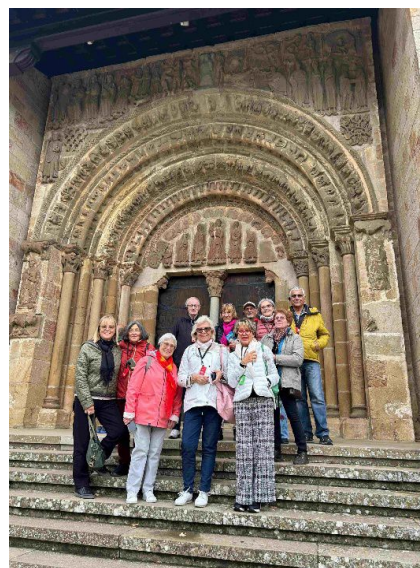
N'hésitez pas à consulter notre site internet :

www.slupt.org

Et sur Facebook : [Conférences SLUPT 06700](https://www.facebook.com/ConférencesSLUPT06700)

SLUPT EN NAVARRE

Du 4 au 9 novembre un petit groupe entraîné par Simone a pu profiter d'un superbe voyage en Navarre à la découverte du désert de **Bardenas Reales** et de ses formations géologiques qui rappellent un paysage lunaire, non loin de **Pampelune**, de **Sangüesa** et **Tudela**, villes monumentales au riche patrimoine historique et artistique d'origine médiévale. Nous avons pu également visiter le monastère de Leyre datant du IXe siècle, implanté dans un site magnifique.



Le deuxième groupe de sluptiens a visité le **Fort de Brégançon** et a été ravi de cette journée ensoleillée si habilement concoctée par nos dynamiques « voyageuses ».

Quelle surprise que cette **villa NOBEL**.

Tout le groupe de sluptiens a été enchanté de cette belle journée à San Remo, dans la villa située sur une colline ouvrant sur la méditerranée.

La journée très conviviale s'est achevée par la visite du **Jardin ORMOND**, une merveille de nature et d'exotisme.

Villa Nobel à San REMO



RECETTE

Nous proposons à tous les sluptiens et sluptiennes de nous offrir leurs recettes familiales, anciennes, traditionnelles, régionales... afin que nous les publions dans les "slupt-info". La recette doit être bien explicite, brève, accompagnée de la liste des ingrédients (faciles à trouver) et d'une photo.
Merci d'avance!



*Pour vos apéros festifs de fin d'année, préparez votre propre **tapenade** ! En provençal, « tapen » signifie câpre ! Et n'oubliez pas que ce mot est féminin ! On dit une câpre !*

Mixez environ 500 grammes d'olives noires dénoyautées, ajoutez une demi cuillère à café de poivre, trois gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive ou au sel (bien rincés), deux grosses cuillères à soupe de câpres en saumure et un demi verre d'huile d'olive !

C'est prêt et ça se garde au frais au moins 1 mois ! On tartine sur des croûtons ou on utilise cette tapenade pour enrober des cuisses de lapin ou de poulet avant de la rôtir au four !

Bonne dégustation ! (A.O.)



Moral à plat ?
Prenez du basilic.



Douleurs articulaires ?
Prenez du curcuma.



Nez bouché ?
Prenez du poivre de Cayenne.



Fatigue ?
Prenez de la coriandre.



Nausées ?
Prenez du gingembre.



Ballonnements ?
Prenez du persil.

Si une pomme par jour éloigne le médecin...



Un **avocat** par jour éloigne l'endocrinologue.



Une **noix de coco** par jour éloigne le neurologue.



Une **carotte** par jour éloigne l'ophtalmologue.



Une **grenade** chaque jour éloigne le cardiologue.



Du **bouillon** d'os tous les jours éloigne le gastro-entérologue.



De la **curcuma** tous les jours éloigne l'oncologue.



Tous les adhérents de SLUPT et particulièrement les « marcheurs » souhaitent rendre hommage à **Raymond BORGHI**, récemment disparu.

Il a animé avec brio l'atelier « Marche Sportive », défrichant les parcours et rassemblant par son dynamisme et son amour de la nature, tout un ensemble de jeunes et moins jeunes sluptiens.

INFORMATIONS DIVERSES

BIBLIOGRAPHIE

4 décembre Sébastien FIORUCCI

C. Bushdid, et al., *Ces molécules qui nous mènent par le bout du nez. Le codage moléculaire de la perception des odeurs*. L'Act. Chim. 2016, 406, 21-30

J.B. Chéron, et al., *Ces molécules qui éveillent nos papilles*, L'Act. Chim. 2017, 416, 11-18.

Une série de vidéos intitulée "**Salut les classiques !**" sur la chaîne Youtube "André Peyrègne" (que nous aurons comme conférencier dans peu de temps!). Ces vidéos d'**1 minute 30** présenteront des chefs d'œuvre de la musique, agrémentées d'anecdotes et publiées une fois par semaine.

www.youtube.com/watch?v=8xLMVAuSmpY

Vous pourrez vous abonner gratuitement en cliquant sur l'onglet "s'abonner" (dès que la vidéo a commencé, la proposition apparaît!).

Vous avez aimé la prestation musicale en fin d'Assemblée Générale !

Voici pour continuer à écouter **Jean-Luc SCHWAB et ses groupes de clarinettes**.

<https://www.de-lart.art/spectacles>

<https://symphonique-azureen.org/concerts/>

Vous recevez un SMS :

« Etes-vous chez vous ? »

« Le colis n'entre pas dans votre boîte à lettres »

Je suis le livreur, vous m'ouvrez ? »

Si vous êtes destinataire de ce message, il est conseillé de ne **surtout pas y répondre**, ni de cliquer sur le lien. De plus, pour **contribuer à stopper la fraude**, vous pouvez transférer le SMS au **33700**, la plateforme officielle de lutte contre les spams vocaux et SMS.

Cette démarche, recommandée par la **CNIL**, prend **moins de 30 secondes** et peut mener au blocage du numéro, voire à des enquêtes judiciaires. En parallèle, il est aussi possible d'utiliser la **plateforme Signal Spam** pour remonter ces tentatives d'escroquerie.

SLUPT vous souhaite de très bonnes Fêtes de fin d'année !